

**はじめてのピラティス 火曜・木曜クラス**  
講師: 榎戸 麻衣子

ピラティスって何?という初心者から経験者まで、激しい運動は苦手、そんな方にぜひ! ストレッチポールを使い、寝たまま肩こり・腰痛を改善し、インナーマッスルを鍛えていきます。

開講日 火曜 5/19～、木曜 5/21～ 回数 各全9回

時間 10:05～10:55 受講料 各8,100円

**美bodyストレッチ&ピラティス 火曜・木曜クラス**  
講師: 榎戸 麻衣子

ストレッチポールやチューブを使いながら、ストレッチ・体幹トレーニングをしていきます。簡単なストレッチで柔軟性を高めるとともに、体幹をひきしめ、血流を良くします。

開講日 火曜 5/19～、木曜 5/21～ 回数 各全9回

時間 11:05～11:55 受講料 各8,100円

**美bodyシェイプアップピラティス**  
講師: 榎戸 麻衣子

ONからOFFへ、美しく切り替える時間。夜のピラティスで理想の美bodyメイクを習慣に。



開講日 5/21～ 曜日 木曜日 回数 全9回

時間 19:05～19:55 受講料 8,100円

**美姿勢 Style up バレトン**  
講師: 山口 由美子 (FTP JAPAN バレトンインストラクター)

痩せやすい体をつくるフィットネス、美しいボディラインをつくるバレエ、柔軟性が向上するヨガ、これら3つの要素を取り入れたエクササイズ、「バレトン」で美しい身体を手に入れよう。

開講日 6/11～ 曜日 木曜日 回数 全7回

時間 14:05～14:55 受講料 6,300円

**はじめてのストレッチ&ヨガ**  
講師: 中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーションヨガ認定)

土曜の朝、ゆったりと心と体をほぐすストレッチ&ヨガ。初めての方に安心のやさしいレッスンなので自分のペースで続けられます。

開講日 5/9～ 曜日 土曜日 回数 全9回

時間 9:00～9:50 受講料 8,100円

**ステップアップ・ストレッチ&ヨガ**  
講師: 中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーションヨガ認定)

基礎を大切にしながら、より深いポーズや流れに挑戦する中級者向けのストレッチ&ヨガ。心身の調和を育み、日常に落ち着きと活力をもたらします。

開講日 5/9～ 曜日 土曜日 回数 全9回

時間 10:00～10:50 受講料 8,100円

**ストレッチ&ヨガ 水曜クラス**  
講師: 中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーションヨガ認定)

平日のひとときにストレッチ&ヨガで心と体をリセット。無理なく続けられる内容で振替もできるので、忙しい方にもおすすめです。



開講日 5/13～ 曜日 水曜日 回数 全9回

時間 12:00～12:50 受講料 8,100円

**美bodyストレッチ&リラクゼーションヨガ**  
講師: 中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーションヨガ認定)

ストレッチで1日のストレスや緊張によって疲れた心とカラダを緩め、リラックスした状態に導いてくれます。心地よい眠りや睡眠の質を高めることにも効果的です。翌日に疲れを残さず、すっきりとした目覚めで日曜の朝を迎えましょう。

開講日 5/16～ 曜日 土曜日 回数 全6回

時間 19:05～19:55 受講料 5,400円

**美的! フラメンコ入門**  
講師: 黒田 晴巳 (スタジオアルサイトマ所属)

情熱的なフラメンコの音楽にのせて、腕・腰・足の基本動作を繰り返し、美しい姿勢を目指しましょう! ご興味ある方、始めてみませんか?

開講日 6/3～ 曜日 水曜日 回数 全4回

時間 19:30～20:30 受講料 4,400円

**HIPHOPスタジオMJ ビギナークラス**  
講師: KEIICHI (DANCE SPACE スタジオMJ)

楽しく汗をかいて、心も体もリフレッシュ! 未経験から始められるHIPHOPダンスです。大人の新しい趣味にもぴったり。運動不足が気になる方にもおすすめ!

開講日 6/15～ 曜日 月曜日 回数 全4回

時間 19:20～20:20 受講料 3,600円

**硬式テニス(初心者～初級者)①②**  
講師: 古本 茂

初めてでも気軽に参加OK! 少人数制で基礎から楽しく学べる、大人のためのやさしいテニス教室です。※ラケットの無料貸出あり

開講日 5/19～ 曜日 火曜日 回数 各全7回

時間 ① 9:15～10:45 ② 11:05～12:35 受講料 各9,100円

**硬式テニス(初級～中級)**  
講師: 太田 正孝

運動不足、気にはなってるけど一歩が踏み出せない... そんなあなたにぴったりの、ゆるっと始める夜のテニス教室。※ラケットの無料貸出あり

開講日 6/11～ 曜日 木曜日 回数 全6回

時間 19:30～21:00 受講料 7,800円

**キッズ講座 0歳～小学生までを対象とした講座です。親子でご参加いただける講座もあります。**

**トーマス's English 土曜Class**  
～英語が自然に身に付く楽しい英会話

①小1～小2 ②小3～小4 ③小5～小6 講師: ミッケル・トーマス

小中学校で外国語指導助手として英語教育に携わってこられたトーマス先生と楽しく英会話のレッスンをすすめていきます。

開講日 6/13～ 回数 各全6回 受講料 各7,200円

時間 ① 13:05～14:05 ② 14:15～15:15 ③ 15:25～16:25

**Activities English Class**  
～親子で遊びながら英語のシャワーをあびよう!

月曜・金曜クラス(1～3歳) 講師: マギダ・アルバス

楽しく英語に触れよう! 歌ったり、お話ししたり、絵を描いたり。異文化を体験しながら親子で英語を楽しみましょう!

開講日 月曜 6/8～、金曜 6/12～ 回数 各全4回

時間 9:30～10:20 受講料 各4,800円

**キッズ・プログラミング教室 火曜・木曜クラス**  
講師: 津田 裕一 (浜松ものづくり工房)

物事を論理的に考え、順序立てて実行することで問題を解決する、「プログラミング的思考」を身に付け、様々な問題への対応力や積極性を養っていきます。

開講日 火曜 6/12～、木曜 6/14～ 回数 各全9回

時間 17:00～18:00 受講料 各11,700円

**KIDS DANCE スタジオMJ ①幼稚園 ②小学生**  
講師: DANCE SPACE スタジオMJ

リズムの取り方や基本のステップから学ぶHIPHOPダンス教室です。HIPHOPのリズムに合わせて体を動かしながら、楽しくかっこよくダンスしましょう!

開講日 6/14～ 曜日 日曜日 回数 各全5回

時間 ① 9:45～10:45 ② 10:55～11:55 受講料 各4,750円

**キッズダンス (年中～小学2年生)**  
講師: 竹田 奈央

ダンスを通して、柔軟性やリズム感覚を自然に身に付け、楽しみながら体づくりをしていきます。身体を使って自分を表現する力を育むことを目標に、のびのびと踊りましょう!

開講日 6/4～ 曜日 木曜日 回数 全6回

時間 16:00～16:45 受講料 5,700円

**ジュニアダンス (小学3～小学6年生)**  
講師: 竹田 奈央

音楽に合わせて踊ることで、柔軟性・リズム感覚・表現力を身につけていきます。ダンスに必要な体幹を鍛える筋トレも取り入れ、楽しみながら体力アップ&健康的な身体づくりを目指します!

開講日 6/4～ 曜日 木曜日 回数 全7回

時間 17:00～17:50 受講料 6,650円

**おさんぽリトミック ①② (3歳未満)**  
講師: 坪井 佳織、鎌田 香織、柴本 ちはる

音楽に合わせてイメージの世界で遊びましょう! リトミックは幼児期の感性と体のバランス良い発達を促す効果があります。



開講日 6/3～ 曜日 水曜日 回数 各全7回

時間 ① 9:50～10:30 ② 10:50～11:30 受講料 各7,700円

**アトリエキッズ ～こども絵画造形教室 金曜クラス**  
金曜: 年中～小学生 講師: 飯田 晶子

【安心して好きなことに打ち込む】季節の素材・テーマを用意しますが、子供の自由制作です。「教える」ではなく「育む」で、子供1人1人の個性に寄り添います。

開講日 6/12～ 曜日 金曜日 回数 全4回

時間 16:30～18:00 受講料 5,200円 (材料費込)

**アトリエキッズ ～こども絵画造形教室 土・日クラス**  
土曜①・日曜: 年中～小2 土曜②: 小3以上 講師: 青山 明子

描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。自分の目で見て、自分の手で触れ、自分でする、「みる・つくる・まなぶ」体験を。

開講日 土曜①② 6/6～ 曜日 日曜日 回数 各全4回 受講料 各5,200円 (材料費込)

時間 土曜①・日曜 10:00～11:30 土曜② 13:00～14:30

**アトリエキッズ 小学校高学年以上 絵画応用クラス**  
講師: 青山 明子

自分のペースで、好きな画材で。デッサンから油彩まで、描く楽しさと表現力をじっくり育てる絵画応用クラスです。中学生・高校生・大学生の方もご参加いただけます。

開講日 6/7～ 曜日 日曜日 回数 全4回

時間 13:00～14:30 受講料 5,200円 (材料費込)

**はじめてのキッズテニス ①②**  
①小学2～3年生 ②小学4～6年生 講師: 太田 正孝

はじめてテニスをするお子様向けのレッスンです。テニスの基礎を学びながら、体を動かす楽しさや上達する喜びを体験していただけます。※ラケットの無料貸出あり



開講日 6/11～ 曜日 木曜日 回数 各全6回

時間 ① 17:05～18:10 ② 18:15～19:20 受講料 各6,600円

**ミニバスケットボール教室 (年長～小学2年生)**  
講師: 大塚 勇一、村上 愛佳 (HMSportsバスケットボールスクール)

スポーツを楽しむ心とバスケットの面白さを伝えます。ドリブル、パスなどの基本練習からゲームまで。※体育館冷房完備



開講日 6/5～ 曜日 金曜日 回数 全7回

時間 16:00～17:00 受講料 7,000円